

8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής-Διαιτολογίας: Παρουσίαση μεταπτυχιακής εργασίας Μαρίας Κουφάκη με θέμα:

ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΕΝΑ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



(Μαρία Κουφάκη σε συνεργασία με Anne Haase & Αικατερίνη Μπαλάσκα)

- Υψηλή επικράτηση παχυσαρκίας στον ελληνικό πληθυσμό καθότι **1 στις 6 γυναίκες** (ηλικίας 50-59 ετών) στην περιοχή της **Αττικής** είναι **παχύσαρκα** (Panagiotakos et al., 2004, Mamalakis et al., 1996;Haftenberger et al., 2002)

Επιπτώσεις της παχυσαρκίας:

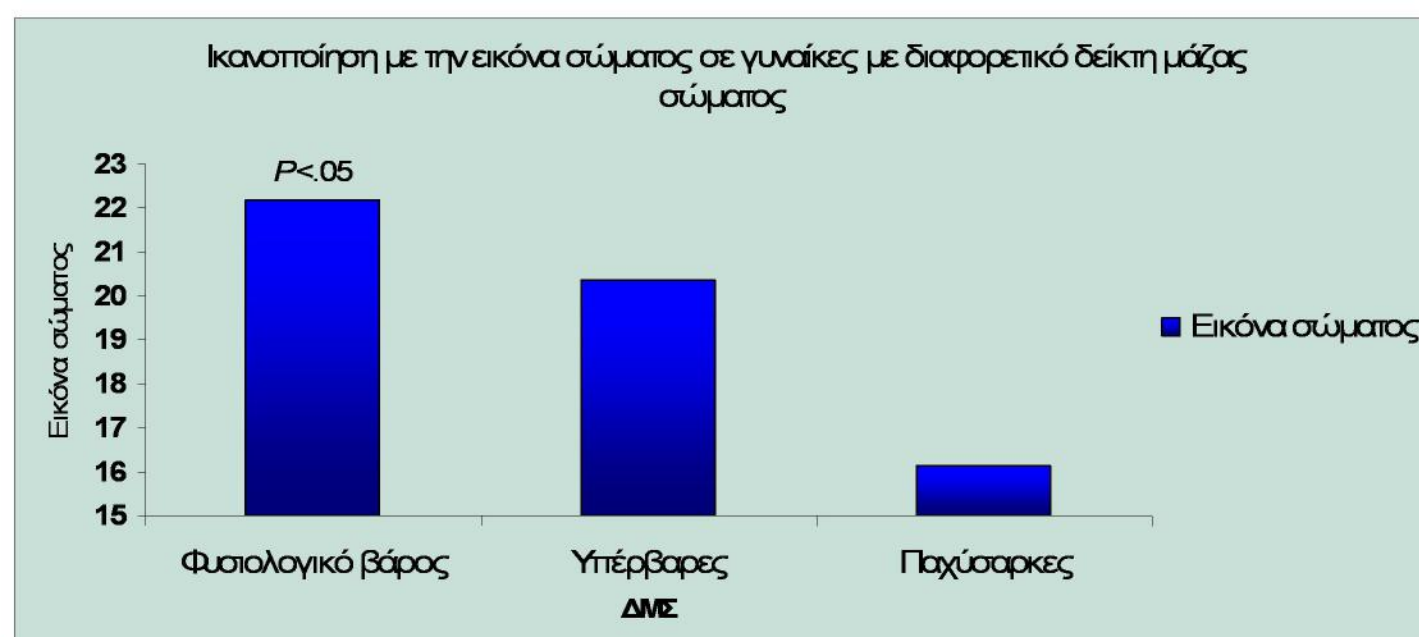
- Προβλήματα υγείας- Σακχαρώδης διαβήτης-καρδιαγγειακά, αναπνευστικά, ενδοκρινολογικά προβλήματα.
 - Προβλήματα ψυχικής υγείας-Χαμηλός αυτοσεβασμός, κοινωνική απομόνωση, δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος, κατάθλιψη.
- ⇒ Ακόμη και μέτρια απώλεια βάρους μπορεί να συντελέσει σημαντικά στην βελτίωση της εικόνας σώματος και στον αυτοσεβασμό.
- ⇒ Έρευνες έχουν παρουσιάσει πως η περιοριστική κατανάλωση φαγητού μπορεί να οδηγήσει σε επεισόδια υπερφαγίας (binge eating).

Στόχοι της έρευνας:

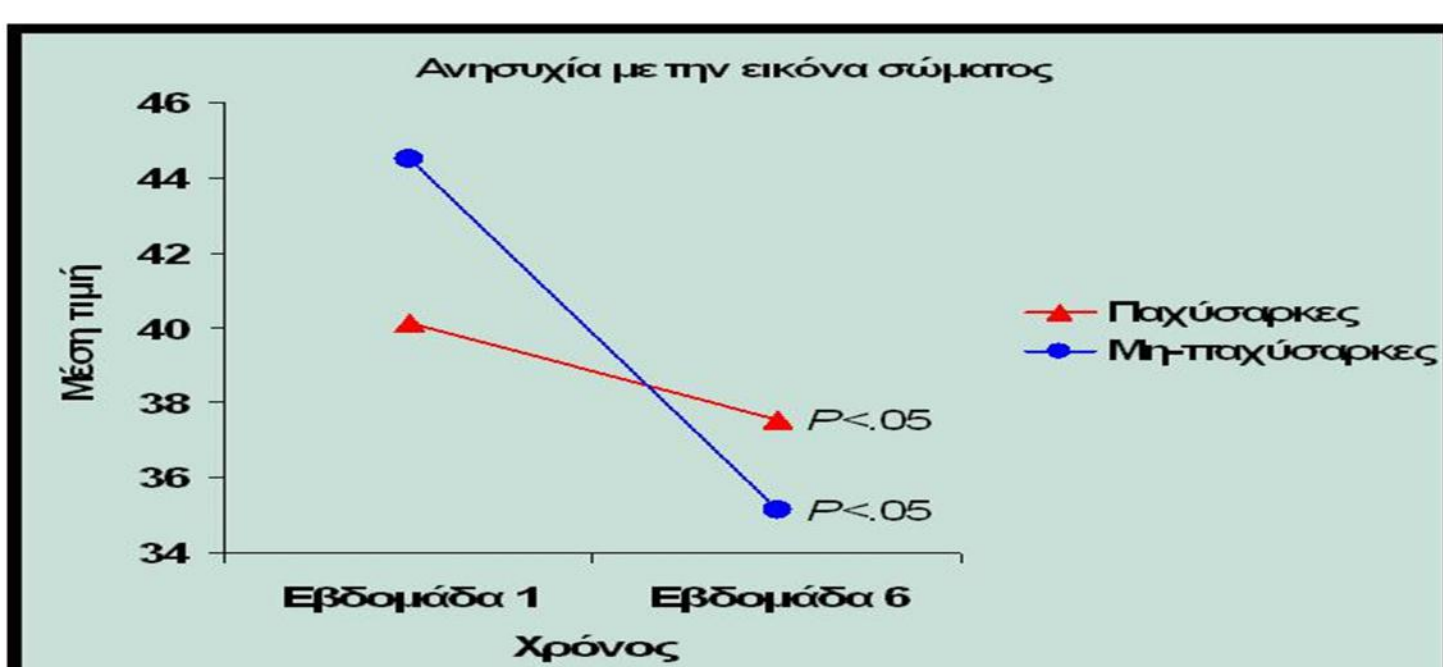
- Να εξεταστεί η αλλαγή στο βάρος και στην ψυχολογία σε γυναίκες που ακολουθούν ένα διατροφικό πρόγραμμα.
- Να ερευνηθούν οι λόγοι της αλλαγής της διατροφικής συμπεριφοράς.

Αποτελέσματα

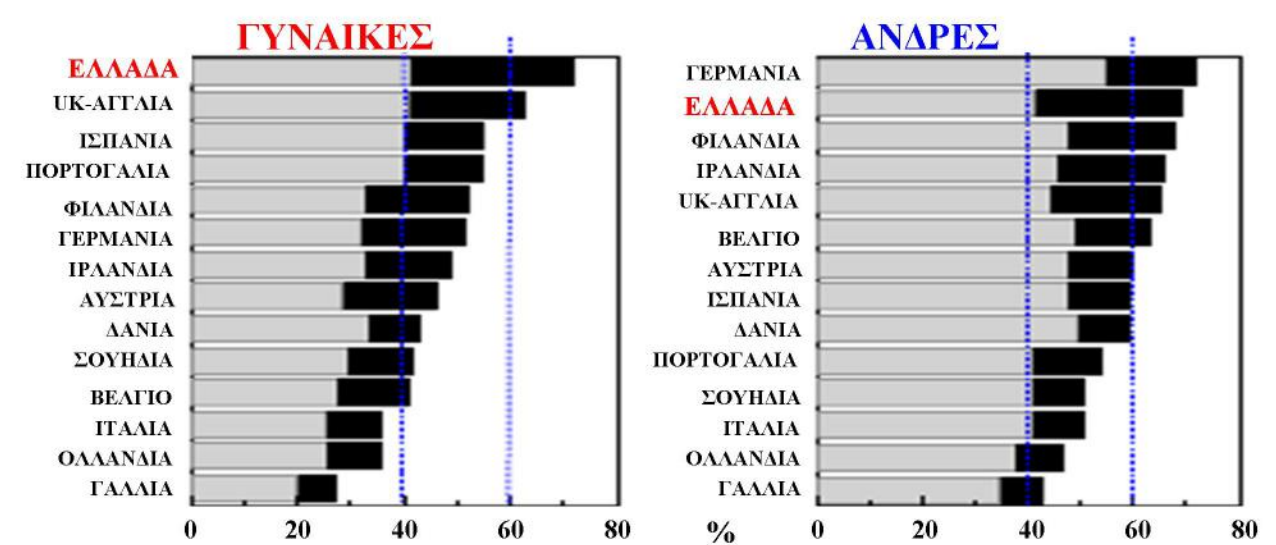
1. Οι γυναίκες με φυσιολογικό βάρος είναι πιο ικανοποιημένες με την εικόνα του σώματος τους από τις παχύσαρκες γυναίκες.



2. Στην 6η εβδομάδα του διατροφικού προγράμματος και οι παχύσαρκες και οι μη-παχύσαρκες γυναίκες μείωσαν σημαντικά το βάρος τους και την ανησυχία σχετική με την εικόνα του σώματος τους.



Ποσοστά παχυσαρκίας στις γυναίκες και στους άνδρες στην Ευρώπη



ΠΗΓΗ: INTERNATIONAL OBESITY TASK FORCE (2002)

■ BMI 25-29.9-ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ
■ BMI ≥30-ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ

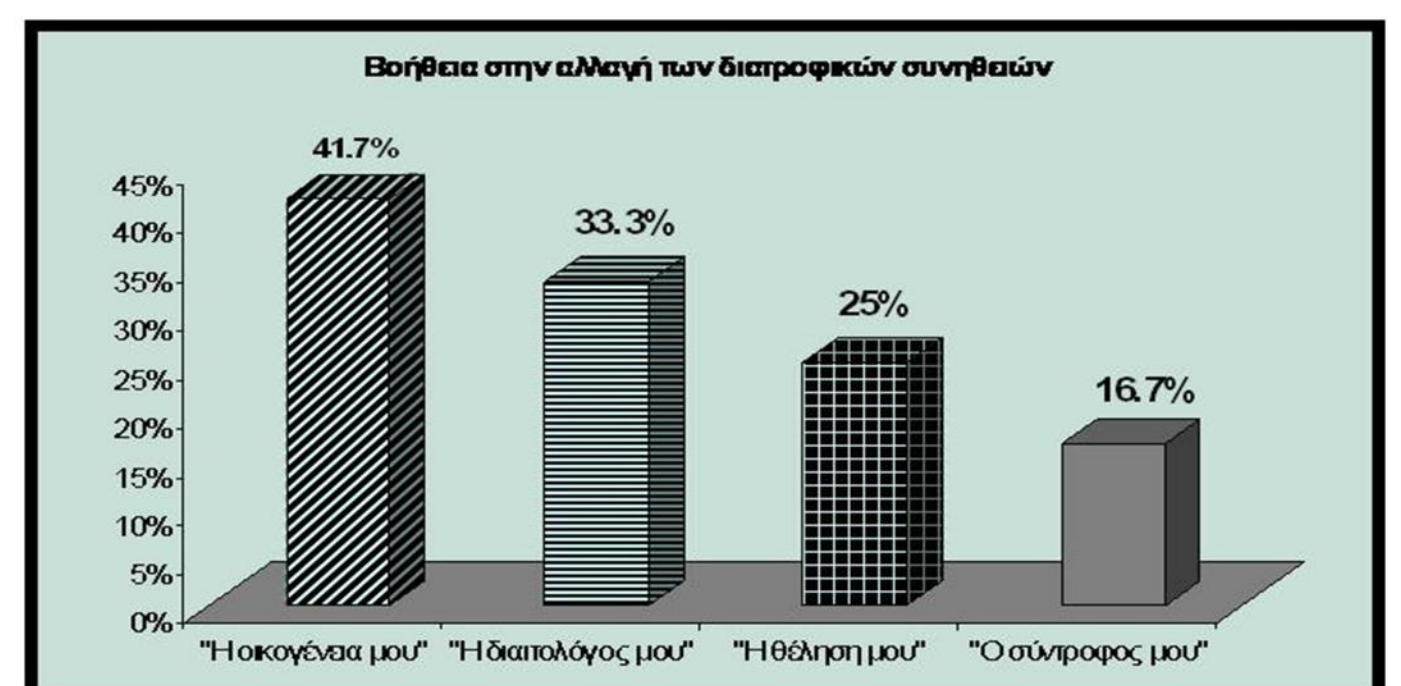
Μέθοδος/στατιστική ανάλυση

30 Ελληνίδες που ακολουθούσαν ισορροπημένη διατροφή με διαιτολογική υποστήριξη συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια ψυχολογίας και διατροφικής συμπεριφοράς στην 1η και 6η επίσκεψη τους με την διαιτολόγο.

Στατιστική ανάλυση (SPSS v.12, ANOVA, t-test) παρουσίασε τις αλλαγές στο βάρος και στην ψυχολογία των γυναικών αυτών μέσα στο διάστημα των 6 εβδομάδων.

Αποτελέσματα (συνέχεια)

3. Οι περισσότερες γυναίκες δήλωσαν πως η οικογένεια τους και η διαιτολόγος τους θα τους βοηθήσει να ακολουθήσουν μία ισορροπημένη διατροφή.



Συμπεράσματα

A. Πολλές Ελληνίδες που ακολουθούν διατροφικά προγράμματα έχουν ανησυχία σχετική με την εικόνα του σώματος τους.

B. Ακόμη και μία μικρή (αλλά σημαντική) μείωση του βάρους μέσω ενός διαιτητικού προγράμματος, μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση της ψυχολογίας των Ελληνίδων γυναικών μέσω της μείωσης της ανησυχίας σχετικής με την εικόνα του σώματος τους.